

氷水解凍の手順(生食用食品に最適な解凍法)

凍った食品を氷水解凍する際の手順は以下のとおりです。

解凍時間は食品の大きさや厚さにもよりますが、おおむね 2～3 時間を見積もっておきましょう。

①凍った食品を漬け込める大きさの容器に水を張り、氷を入れる

氷水解凍を行うには、食品にまんべんなく水をあてる必要があります。食品表面がすべて水に沈む程度の大きさの容器を用意しましょう。

水は氷を入れることで 0℃前後の温度を保つようにします。

氷の量は水が冷たくなる程度で構いません。途中で氷が溶けてなくなりそうな場合は、足してください。

②冷凍状態の食品を氷水の中に沈める

食品を氷水の中に沈めます。食品の表面に袋の外から 0℃近くの水が接することで、食品から熱を移動させ、解凍します。

こうすることで、0℃の空気中と比べて 10 倍以上の速さで解凍することができます。

③食品が浮いてくる場合は、皿などでおさえて沈むようにする

食品が氷水の上に浮かぶ場合は、皿などを食品の上に置いて必ず食品のすべての面が氷水に触れるようにしましょう。こうすることで解凍スピードが上がります。

また、袋に空気が入っていると浮いてきてしまうので、空気を抜くようにしましょう。

④食品の解凍具合を確かめ、氷水から取り出す

食品に少し芯が残る程度まで解凍できたら、氷水から取り出して調理します。

また、氷が水の中に残っている場合は、氷水の温度が 0℃近辺で保たれているため、解凍してすぐ取り出すことができなかったとしても食品が変化してしまう心配はありません。

冷蔵庫解凍の手順

凍った食品を冷蔵庫解凍する際の手順は以下のとおりです。

解凍時間は食品の大きさや厚さにもよりますが、おおむね半日から 1 日程度はかかると見積もっておきましょう。

①凍った食品を冷蔵庫に入れる

凍った食品を冷蔵庫に入れます。

食品はできるだけ重ねずに、バラバラに置くと解凍時間が短くなります。

②解凍状況を確認し、取り出す

薄いものであれば半日、厚いものであれば 1 日が経過したら、解凍状況を確認します。

食品の中心まで柔らかくなっていれば、解凍完了です。

流水解凍の手順

凍った食品を流水解凍する際の手順は以下のとおりです。

食品の大きさや厚さにもよりますが、おおむね 20～30 分以内で解凍が完了します。

①凍った食品を漬け込める大きさの容器に水を張る

流水解凍の際には流れる水に食品をあてるだけでなく、容器に張った水に食品をすべて沈める必要があります。

食品がすべて水に沈む程度の深さと広さのある容器を用意しましょう。

②食品を水の中に沈め、容器には水を流し込む

食品を水の中に沈めたうえで、その上から水を流し込むようにしましょう。流し込んだ水が容器の中の水を動かすことにより、熱伝達係数が上がり、解凍効率が上がります。

③食品が浮いてくる場合は、皿などでおさえて沈むようにする

食品が水の上に浮かぶ場合は、皿などを食品の上に置いて必ず食品のすべての面が水に触れるようにしましょう。こうすることで解凍スピードが上がります。

④食品の解凍具合を確認、水から取り出す

食品が包丁で切れる程度に半解凍出来たら、水を流すのをやめ、容器から取り出して調理します。完全に解凍が完了してから調理する必要はありません。

解凍が完了してからは、食材は常温の環境でどんどん変化していきます。状態がよいうちに早めに調理しましょう。

冷蔵庫解凍の手順

凍った食品を冷蔵庫解凍する際の手順は以下のとおりです。

解凍時間は食品の大きさや厚さにもよりますが、おおむね半日から 1 日程度はかかると見積もっておきましょう。

①凍った食品を冷蔵庫に入れる

凍った食品を冷蔵庫に入れます。

食品はできるだけ重ねずに、バラバラに置くと解凍時間が短くなります。

②解凍状況を確認し、取り出す

薄いものであれば半日、厚いものであれば 1 日が経過したら、解凍状況を確認します。

食品の中心まで柔らかくなっていれば、解凍完了です。